

**LIGIANE DE OLIVEIRA SILVA**

**Curso de Psicopedagogia**

**ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UM  
ESTUDO PSICOPEDAGÓGICO**

**Orientadora: Prof. Ms. Tânia Lúcia Amorim Colella**

**Universidade Federal da Paraíba**

**JOÃO PESSOA  
2015**

LIGIANE DE OLIVEIRA SILVA


RELAÇÃO ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO  
PSICOPEDAGÓGICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado de Psicopedagogia do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Psicopedagogia.

Orientador(a): Prof.<sup>a</sup>. Ms.<sup>a</sup>. Tânia Lúcia Amorim Colella

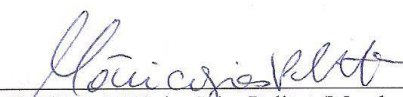
Aprovado em: 09/02/2015.

BANCA EXAMINADORA



Prof.<sup>a</sup> Ms.<sup>a</sup> Tânia Lúcia Amorim Colella  
(Orientador)

Universidade Federal da Paraíba



Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Mônica Dias Palitot (Membro)  
Universidade Federal da Paraíba

## **ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO PSICOPE- DAGÓGICO**

### **RESUMO**

O estudo ora apresentado buscou compreender o fenômeno estresse e relação com a qualidade de vida na realidade de um grupo de convivência de uma instituição da rede privada na cidade de João Pessoa. O estresse como fenômeno universal é aqui corroborado pelos dados coletados ilustradores da descoberta que os idosos também se estressam por fatores diversos. Na obtenção dos dados contou-se com a participação de 20 idosos com idades entre 62 a 85 anos. Para realização da pesquisa foi obtido o consentimento livre esclarecido e aplicado questionário estruturado. Neste trabalho buscou-se compreender o estresse e qualidade de vida no envelhecimento elucidando as seguintes questões de pesquisa: O estresse está presente entre os idosos ativos no grupo pesquisado? A qualidade de vida é comprometida pelo estresse? Os dados foram analisados quanti-qualitativamente (análises descritivas). Foi identificado que o estresse está presente em cerca de 70% dos idosos, ao mesmo tempo em que esse setor populacional apresenta-se atualmente mais ativo, e buscando ter mais qualidade de vida, independente da sua classe social e econômica. Os achados oferecem contribuições à psicopedagogia nas vertentes clínica e institucional.

**Palavras-chave:** Estresse. Qualidade de vida. Envelhecimento. Psicopedagogia.

## INTRODUÇÃO

Este estudo é consequência de uma experiência de extensão com um grupo de convivência em que se buscou compreender o fenômeno estresse e repercussões na qualidade de vida de pessoas em envelhecimento na visão da psicopedagogia.

Na busca de saberes acerca da pessoa nessa fase evolutiva, nos deparamos com a escassez de produção na perspectiva da Psicopedagogia e sua prática. E a partir do contato com algumas realidades vivenciadas em nossa experiência extensionista, refletidas à luz da literatura disponível, foi possível perceber, *a priori*, que as pessoas nessa faixa etária, a cada dia, se encontram mais suscetíveis a desenvolverem estresse.

O trabalho foi desenvolvido numa perspectiva de pesquisa descritiva/ exploratória e utilizou, na revisão da literatura, contribuições de alguns autores que iluminaram a compreensão do fenômeno a exemplo de Marilda Lipp, Anita Liberalesso, entre outros. Tais fontes proporcionaram maior aproximação ao objeto de estudo: o estresse na terceira idade e relação com qualidade de vida.

Com o intuito de compreender tal fenômeno, foram feitas buscas em sites com rigor acadêmico como: Scielo e Google acadêmico, a fim de identificar artigos publicados sobre a temática no âmbito da América latina. No Brasil, apenas um artigo foi encontrado, já nos países de língua espanhola como Argentina e Colômbia, não foram encontrados artigos voltados para a temática. No Google acadêmico aparecem aproximadamente 32.500 itens relacionados com estresse ou qualidade de vida, porém com idosos, sentimos total escassez de artigos publicados. Com isso percebe-se o quanto necessário é o desenvolvimento de estudos sobre a temática.

Lançado um primeiro olhar sobre tal realidade nos deparamos com as questões: o estresse está presente entre os idosos ativos no grupo pesquisado? Essas pessoas investigadas têm a qualidade de vida comprometida pelo estresse? Diante das dificuldades dos familiares frente ao estresse nos idosos, profissionais da área de saúde e educação são provocados a buscar possibilidades de ajuda à família, contribuindo para a compreensão e auxílio de seus parentes idosos, tratando ou minimizando o comprometimento da qualidade de vida pelo estresse.

Esse estudo adotou como objetivo geral, compreender o estresse e qualidade de vida em um grupo de idosos. Especificamente, identificar a existência do estresse, agentes desencadeadores, e traçar possibilidades psicopedagógicas para superação ou minimização do estresse e promoção da qualidade de vida.

A investigação desenvolvida sob a lente da psicopedagogia volta-se para busca de possibilidades interventivas, preventivas e corretoras, ao idoso com comprometimentos na qualidade de vida gerados por vivências estressoras. Numa primeira aproximação de tais possibilidades, vislumbra-se caminhos interventivos capazes de estimulação da capacidade aprendente/reaprendente, que apon-

tam para a estimulação cognitiva, fortalecimento da interação social, adequação às exigências da sociedade contemporânea/tecnológica e elevação da autoestima, elementos que favorecem o gozo de uma vida com qualidade no envelhecimento.

O estudo apresentado, inicialmente traz revisão conceitual acerca do estresse e da qualidade de vida na terceira idade. Na sessão seguinte, sobre a metodologia, tem-se a caracterização dos participantes, do instrumento utilizado e procedimentos. Na sessão subsequente, encontra-se a exposição dos resultados e discussões produzidas. E finalizando, as considerações levantadas a partir dos achados, limitações do estudo e potenciais contribuições da pesquisa para a Psicopedagogia.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **ESTRESSE E ENVELHECIMENTO**

O estudo acerca do estresse na terceira idade precisa assumir a importância que o cenário nacional pede, considerando que o crescimento acelerado da população idosa no país é uma realidade. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), atualmente o estresse afeta mais de 90% da população mundial. Este fato muito preocupa a comunidade científica, uma vez que, o estresse se desenvolve na dimensão de comorbidades, associado a diversas patologias e demais formatos de processos de adoecimentos, em que geralmente, se identifica como agentes provocadores de tais quadros, as excessivas cobranças dos parentes, as crescentes tarefas atribuídas aos idosos, muitas vezes assumindo o papel de mantedor de sua família.

Segundo o dicionário da língua portuguesa Aurélio (2001), a palavra estresse é explicada como um “conjunto de reações do organismo a agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio interno”. Portanto, não havendo harmonia interna nosso organismo é afetado, tanto no equilíbrio emocional como no fisiológico. Essas reações causam desconfortos que em ação prolongada, afetam o sistema imunológico produzindo quadros patológicos, nervosismo e alteração do ritmo cardíaco.

O estresse se classifica como uma psicopatologia que se manifesta a partir de ações internas e externas ao organismo, desde uma ansiedade a mudanças significativas, sendo também necessário entender que o tratamento do estresse pode diminuir muito os casos de distúrbios provocados pelo excesso de tensão emocional e que a partir do diagnóstico deve-se tratar o foco do problema não apenas o seu sintoma (LIPP, 2008).

Existe um estreitamento entre estresse e envelhecimento, contudo, muitas pessoas pensam que são apenas os jovens, no auge de sua vida profissional, que podem ser acometidos desse mal. Muitos que estão na terceira idade ou entrando nela mostram-se estressados e não têm consciência

disso, pois acham que é próprio da idade, por falta de paciência com os jovens, doenças, depressão, entre outros.

Segundo Neri e Burgos (2011), os episódios mais estressantes encarados na terceira idade são problemas relacionados à saúde física, incluindo várias doenças e incapacidades, a perda gradual da memória, morte de parentes queridos, aposentadoria, dificuldades financeiras, problemas de relacionamentos e problemas com parentes.

Entretanto existem vários efeitos relacionados à experiência do estresse em idosos. Tais variações comportam adoecimentos emocionais com possibilidade de recuperação dos efeitos negativos do estresse, caso a pessoa em sofrimento encare o vivido como fonte enriquecedora de suas experiências e de seus domínios ao agente estressor, aumentando sua capacidade de resistência aos acontecimentos futuros.

O mesmo autor enfatiza que, os idosos têm a favor de si e de sua adaptação dois processos: seletividade sócio emocional e o enfretamento na velhice. A seletividade sócio emocional é adaptativa, o idoso poderá adaptar-se as variações das repostas emocionais, reduzindo a intensidade das experiências emocionais negativas, favorecendo o equilíbrio entre os afetos positivos e negativos, que por sua vez, os protegem dos efeitos estressores.

Conforme Neri e Burgos (2011) os afetos positivos estão diretamente relacionados à maior longevidade, ou seja, há mais controle no sistema cardiovascular imunológico e mais recursos cognitivos, incluindo maior capacidade de autocuidado em saúde. O outro processo é o mecanismo de enfrentamento, esse é de natureza afetivo-cognitivo, o qual se traduz em conceder outros sentidos ao enfrentamento, aceitar, e apoiar-se em crenças, sendo essas religiosas ou filosóficas, em vez de, desgastar-se emocionalmente e fisicamente com o estresse, tentando dominar e amenizar tais eventos estressantes.

## ENVELHECIMENTO

Em qualquer discussão sobre o crescente aumento da população idosa, pensa-se nas condições físicas dessas pessoas, e para entender este ponto importante é preciso ter uma compreensão geral do envelhecimento e o porquê do contingente populacional de idosos está ascendendo no mundo e também no Brasil.

Dados estatísticos divulgados pela Organização das Nações Unidas (ONU) apresentam projeção de um crescimento da população idosa, em que deverá ocupar 50% da população brasileira até 2050. Tal fenômeno deverá ocorrer em decorrência do crescimento vegetativo negativo (taxa de natalidade, nascimentos e óbitos, taxa de mortalidade). Atualmente, percebe-se que as mulheres em

função de novos papéis sociais, optam por ter menos filhos, fator que implica o aumento percentual da população idosa.

O envelhecimento é encarado como algo próprio de pessoas que têm idade a partir de 65 anos em países desenvolvidos e 60 anos em países subdesenvolvidos. Este processo ocorre ao longo dos anos e é marcado por declínios acionados no organismo de forma progressiva, porém, não se deve atribuir quadros patológicos como próprios da velhice.

Segundo Papalia; Olds e Feldman (2006) a velhice não está associada a doenças como até então era entendido, mas a um estilo de vida, em que o idoso pode apresentar quadros patológicos ou não. Partindo desse pressuposto, é o estilo de vida saudável que contribui para um envelhecimento sem tantos comprometimentos físicos e cognitivos.

Assim, o envelhecimento em geral representa a queda gradual na eficácia da produtividade na vida do indivíduo idoso, e quando isso acontece, caem também as perspectivas e ocorre perda de sentido para vida desses idosos, com isso, começam os sintomas típicos de quem está nessa faixa etária, tais como: falta de concentração e de atenção, perda de memória, podendo caracterizar o Alzheimer, dificuldades com o raciocínio lógico, como também há uma instabilidade na memória de trabalho, dificultando em assimilar novas informações, entre outros. Nesse quadro, a pessoa idosa sofre pelo estresse que pode se instalar na sua vida.

Para preservar/resgatar a produtividade e agilidade do corpo do idoso afetado, ou passível de ser afetado pelo estresse, cuidados preventivos e corretores podem ser tomados no sentido de manutenção da qualidade de vida, muitas vezes, relacionada ao sentido que se dá à mesma.

## QUALIDADE DE VIDA E ESTRESSE EM IDOSOS

A qualidade de vida na terceira idade pode ser conceituada segundo Organização Mundial de Saúde (OMS, 2008), como cuidado com a saúde, bem como sua continuidade em todos os aspectos da vida humana: físico, social, psíquico e espiritual. Em países industrializados, as pessoas têm mais acesso a informações de cuidados básicos de saúde como também uma melhor estrutura urbana, que propicia a prevenção coletiva de doenças que até então eram comuns. Mas há pontos negativos com esse modelo de sociedade que não podem ser descartados, como aumento de doenças cardiovasculares e hipertensão, devido a alimentações rápidas, ausência de atividades físicas regulares e estresse.

Cuidados com a nutrição e atividades físicas contribuem para um nível de aptidão física não muito abaixo da capacidade experimentada na juventude, esses fatores são quase que determinantes para se enxergar como será a velhice de um indivíduo. As atividades físicas prolongam o tempo de vida, previnem a obesidade, fortalecem os órgãos, diminuem estresse, aumentam a autoestima, re-

duzem os efeitos da depressão e contribuem para a socialização. Até doenças difíceis de evitar com o passar dos anos podem demorar consideravelmente a aparecer, a exemplo da osteoporose e diabetes.

Trentini apud Xavier, Fleck (2007) apontam algumas dicas importantes para a sua saúde e qualidade de vida dos idosos, são elas: Manter-se ativo, praticando exercícios de acordo com as suas condições físicas e sob orientação especializada; Manter-se intelectualmente ativo, cultivando o hábito da leitura e da escrita; Adotar uma alimentação saudável e de acordo com as suas necessidades nutricionais; Investir em novas amizades, cultivando as antigas, e manter uma ocupação. Atualmente, quantidade e qualidade de vida caminham lado a lado. Para viver mais é preciso viver com qualidade, por isso, a necessidade de rever conceitos, de avaliar a realidade que nos cerca e de buscar uma reintegração com essa realidade, como meio de alcançar longevidade.

As causas do estresse no ser em envelhecimento são inúmeras e, de acordo com Lipp (2008), Adaptando para o processo de envelhecimento, há fatores internos e externos, que serão apresentadas a seguir como agentes desencadeadores, destacando que a maior parte deles, ocorre devido a alguma mudança na vida da pessoa. Dentre os fatores externos destacam-se: Mudanças significativas ou constantes; Responsabilidades em excesso; Excesso de atividades; Brigas ou separação; Doença e hospitalização; entre outros. Considerando os fatores internos identifica-se: Ansiedade; depressão; timidez; desejo de agradar; medo do fracasso; preocupação com mudanças físicas; medo de punição divina, entre outros.

## POSSIBILIDADES PSICOPEDAGÓGICAS PARA SUPERAÇÃO OU MINIMIZAÇÃO DO ESTRESSE E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

A Psicopedagogia, enquanto campo interdisciplinar que atua sobre as questões relacionadas à aprendizagem com ênfase nas dificuldades, pode oferecer efetivas contribuições para superação ou minimização de comprometimentos na qualidade de vida provenientes do estresse.

No processo de aprendizagem durante o envelhecimento, várias questões se apresentam. Uma delas que vem sendo bastante enfatizada, é a necessidade do idoso desenvolver aprendizagens que contribuam para adequação às demandas da sociedade atual e para seu melhor viver, com destaque para o uso das tecnologias. O computador, por exemplo, é uma ferramenta de trabalho, de comunicação e fonte de informação que todos precisam usar.

De acordo com Nachbar (2010), as tecnologias estão por toda a parte, dentro de casa, instituições, bancos, empresas, o cotidiano está sendo informatizado e automatizado. E ainda devemos reconhecer a necessidade do uso da Tecnologia Assistiva (TA), na ajuda ao enfrentamento das limitações existentes no processo do envelhecimento, facilitando a vida e implementando a independên-



cia dos idosos. O desenvolvimento de aprendizagens para adequação à sociedade do conhecimento/tecnologias determinará em certa medida, o nível de qualidade de vida que esse idoso irá desenvolver. Diante desse fato, a psicopedagogia lança um novo olhar ao público da terceira idade, visto que, o envelhecimento é uma condição crescente no Brasil e os idosos atualmente estão mais ativos, buscando novos aprendizados.

Segundo Mello (2010), tecnologia assistiva (TA) é uma definição que se refere a produtos e serviços que ajudam a compensar as limitações funcionais, permitindo que os idosos e pessoas com deficiências concretizem seu potencial.

O ensino para idosos apresenta especificidades que precisam ser pesquisadas e sistematizadas a fim de desenvolver uma metodologia inclusiva e eficaz. Nesse sentido o psicopedagogo é indispensável, ele orienta os profissionais envolvidos nessa reinserção do aprendente - (re)aprendente - idoso, esclarecendo que cada ser é único e com suas especificidades e ritmo.

Principalmente em idosos, a velocidade e ritmo de aprendizagem costumam ser mais lentos e, portanto, devem ser respeitados, sob pena de gerar insegurança e bloqueios aos conteúdos tratados, principalmente aqueles conteúdos os quais os idosos não dominam como a tecnologia. A aprendizagem permanente cria novas possibilidades ao sentido da vida nos idosos, considerando que, a partir do processo de reflexão sobre o complexo sistema sócio cognitivo, o idoso constrói uma nova consciência de si mesmo, percebem as suas potencialidades e, conseqüentemente, alcançam uma vida com mais qualidade.

Os fatores ambientais juntamente com capacidades física, mentais e biológicas, habilidades particulares, processos cognitivos, nível de conhecimento, vivências anteriores, são decisivos para adquirir novas aprendizagens.

Catania (1999) afirma que, a criança tem seu comportamento influenciado pelo modelo vivenciado e encontrará sua maneira própria de agir em vista de determinada situação. Partindo desse referencial, o caso do idoso não é diferente, dependendo do meio em que vive, de suas condições físicas e emocionais, o idoso passará também por processo de reconstrução comportamental correlacionando tanto os aspectos funcionais (comportamental) quanto os estruturais (cognitivo e mental).

A psicopedagogia poderá contribuir estimulando cognitivamente os idosos para o desenvolvimento de hábitos de leitura, trabalhos manuais, jogos, mantendo ativo o processo mental fundamental para a cognição e preservação da memória, garantindo assim, do ponto de vista estrutural, os elementos necessários ao raciocínio, à tomada de decisão, à reflexão. O psicopedagogo tem a possibilidade de realizar intervenções no âmbito educacional e de saúde no que se diz respeito ao combate de agentes estressores.

Desta forma, o psicopedagogo poderá estimular cognitivamente o idoso, ajudando-o a preservar a memória, retardando e minimizando a perda gradual da mesma, declínio característico do processo de envelhecimento. Os estudos de Nunes (2008) asseguram que, conforme quando as pessoas envelhecem, a massa cerebral diminui e os déficits associados ao funcionamento cognitivo manifestam-se, como: atenuação da memória, da atenção, do pensamento abstrato, dentre outros.

Esses déficits podem ser retardados ou revertidos através de uso de técnicas específicas de estimulações cognitivas, preventivas e corretoras da deterioração cognitiva possível de ocorrer no envelhecimento.

O mesmo autor aponta que as alterações cognitivas inerentes ao envelhecimento, incluem a diminuição da memória, da organização das ideias e da capacidade criativa, são potencializadas com a existência de doenças vascular crônica, estresses, diabetes, alcoolismo, entre outros. Por outro lado, as alterações produtoras de declínios cognitivos, podem ser combatidas pelo exercício de atividades diárias voltadas para intervenções às demandas físicas e sócio emocionais, promovendo avanços na condição de interação social, nível de educação/escolarização e possibilidades para desenvolvimento de atividades de lazer e lúdicas.

Intervenções Psicopedagógicas têm, portanto, a possibilidade de atuar de forma preventiva e corretora nos processos de perda gradual de memória. Dentre as atividades mais utilizadas no fazer interventivo psicopedagógico podemos citar: palavras cruzadas; jogos simples de computadores como os *puzzle* e jogos de memória; sopas de letras; quebra cabeça; exercícios da escrita, leitura e cálculo; exercícios de atenção e concentração; jogos sócios recreativos como dominó e damas; leitura de jornais ou revistas, atentando para o tom de voz pausado e atenuado, visto que nessa faixa etária, geralmente, há um déficit auditivo.

Ao abordar o arsenal de recursos que está ao alcance interventivo psicopedagógico, deve ser enfatizada a necessidade de desenvolver as atividades de forma atenta à possibilidade de estimular a comunicação e o contato social dos idosos, aplicando jogos de raciocínio que estimule o funcionamento cerebral e capacidades relacionadas ao pensar.

O trato psicopedagógico ao estresse no idoso deve ser dado em formato inter/multidisciplinar por oferecer maiores possibilidades de atuar na complexidade do fenômeno. O envelhecimento se processa em uma dimensão de complexidade em que perdas, limitações e dificuldades estão associadas a eventos e/ou características de ordem psicológica, social e biológica. Diante disso, confirma-se a importância de diversos profissionais de diferentes áreas atuarem conjuntamente na análise e intervenção terapêutica de auxílio às demandas e especificidades dos idosos. Assim, enfatiza-se a importância da formação dos profissionais para atuação inter/multidisciplinar, perspectivando melhor resultado na intervenção junto às questões psicopedagó-

gicas do idoso atingido pelo estresse, por reconhecer que esse é o formato interventivo mais exitoso na promoção do envelhecimento bem sucedido.

No formato inter/multidisciplinar a atuação do psicopedagogo deve se dar pelo investigar, observar e analisar a problemática que afeta o idoso, visualizando-a pelos fatores constitutivos e seus desdobramentos. A partir da compreensão do caso estudado, a intervenção dar-se-á em conformidade com a realidade/contexto do grupo ou do indivíduo para o qual se dirige o atendimento.

Sendo o objeto de estudo da Psicopedagogia a aprendizagem com ênfase nas dificuldades, o psicopedagogo intervém nos fenômenos humanos, na dimensão da complexidade desses, de forma articulada e colaborativa, com a intervenção de outros profissionais que de forma charneira atendem a necessidade interventiva do ser carente de atenção das diversas terapêuticas e que, geralmente, necessita que essas ocorram de forma concomitante e Portanto, cabe ao psicopedagogo compreender o caso na complexidade inerente e intervir na dimensão da aprendizagem na abordagem própria da Psicopedagogia, em articulação com profissionais que têm objetos de estudos em estreitamento com esse campo do saber e que, apesar de terem formas próprias e diversas de intervenção encontram a máxima interventiva e êxito total quando os fazeres são desenvolvidos de forma articulada. Sem, contudo, desvirtuar o modo próprio de cada ciência e de seu objeto de estudo.

Assim, entende-se que, no trato do complexo sistema sócio cognitivo para que o idoso construa nova consciência de si mesmo, percebendo potencialidades para alcançarem uma vida com mais qualidade o Psicopedagogo atua na (re)construção e/ou (re)significação de atitudes correlacionando tanto aos aspectos funcionais (atitudinais) quanto aos estruturais (cognitivo e mental). Além disso, tem a possibilidade técnicas fortalecedoras de desempenho cognitivo e de habilidades sociais, trabalhadas muitas vezes com a utilização de recursos possíveis em atividades de dinâmicas de grupo, capazes de gerar maior interação social entre idosos, amenizar o estresse do dia-a-dia, promover qualidade de vida e elevação da autoestima.

O viver é um processo marcado por aprendizagens, aprende-se na infância, na adolescência, na vida adulta e na velhice.

## **METODOLOGIA**

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva, usando a abordagem de levantamento de informações (*survey*), método que se utiliza de pergunta direta a pessoas acerca de seu comportamento. Para analisar os dados optou-se por métodos quanti-qualitativos (análise descritiva), dada à necessidade de análise pelos objetivos propostos para esse estudo.

## **PARTICIPANTES**

Contou-se com a participação de 20 idosos de uma instituição da rede privada da cidade de João Pessoa, com idades entre 62 a 85 anos, tendo participado aqueles que, de acordo com a disponibilidade, concordaram voluntariamente em fazer parte do estudo. A coleta teve início e término em 27 de outubro de 2014.

## INSTRUMENTO

Foi utilizado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (anexo I), e questionário estruturado em forma de livreto (ver apêndice A), elaborado pelas pesquisadoras. Aplicado individualmente visou verificar a existência ou não de estresse em idosos e sua relação com a qualidade de vida, identificando os sintomas mais frequentes, nomeados pelo próprio sujeito idoso. Tal instrumento está dividido em três blocos de questões. O primeiro destinado ao levantamento de dados sócio demográficos, composto por questões básicas e pessoais como: idade, sexo, estado civil, dentre outros. O segundo planejado para a obtenção de dados que expressam a condição de qualidade de vida. O terceiro estruturado para coletar informações reveladoras da existência ou não do estresse.

## PROCEDIMENTO

Inicialmente a pesquisa foi apresentada à instituição escolhida a fim de solicitar as devidas autorizações para a coleta dos dados. Após a concordância, os idosos foram convidados a participar da pesquisa, respondendo a um questionário e no ato foi informado aos participantes o caráter anônimo e confidencial das informações concedidas.

Uma vez tendo concordado em ser colaborador, o participante assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, baseado nos preceitos éticos vigentes para a realização de pesquisas com seres humanos, defendidos pela Resolução n. 466/12 do CNS/MS. Após explicar todas as dúvidas surgidas, foi informado que os dados coletados ou resultados ficarão disponíveis para os interessados. Ressaltando que procedimento atende às exigências necessárias para a sua aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, do Hospital Universitário Lauro Wanderley, da Universidade Federal da Paraíba.

Iniciada a aplicação, foi explicado aos participantes que no questionário apareciam algumas perguntas relacionadas à sua reação física e psicológica, no qual eles deveriam responder de acordo com o que se pede. O instrumento foi aplicado em contexto coletivo, respondido de forma independente por cada participante e teve duração média de aplicação de 20 minutos. Os dados foram analisados de forma qualitativa por meio de análise descritiva a fim de conhecer a frequência do estresse na terceira idade.

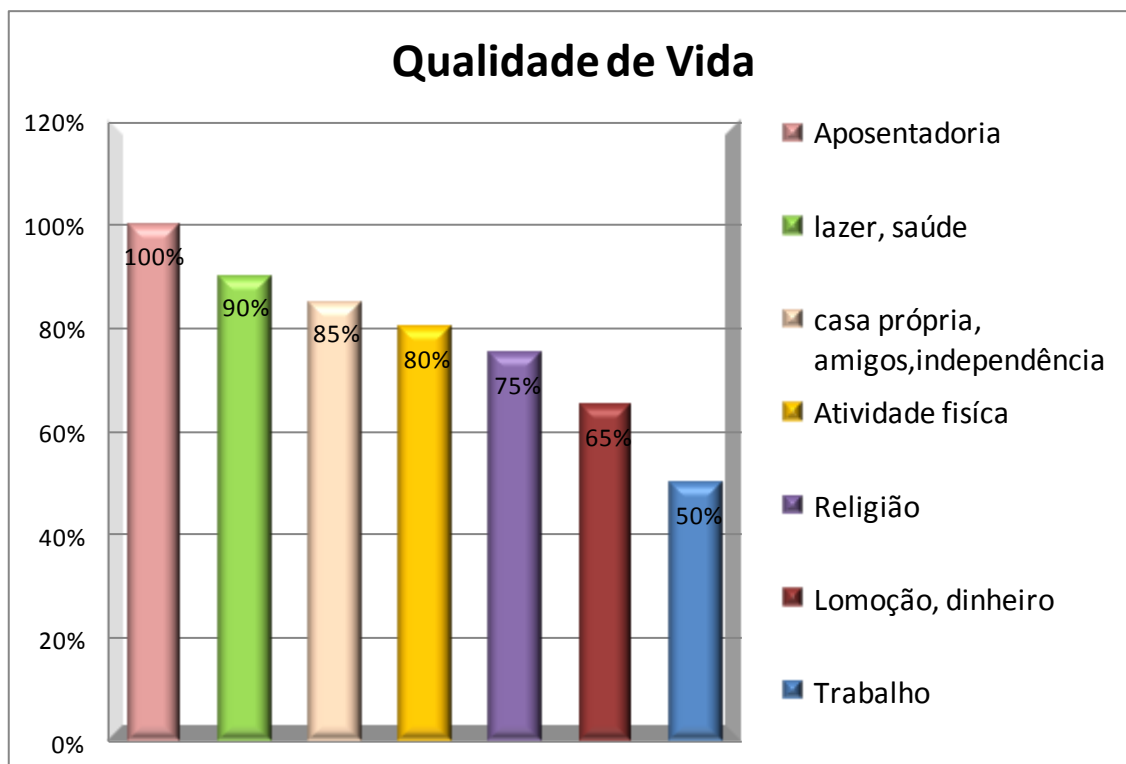
## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Perspectivando atender a finalidade desta pesquisa de compreender a relação entre estresse e qualidade de vida no envelhecimento, buscou-se elementos para elucidar as questões: O estresse está presente entre os idosos ativos no grupo pesquisado? Nas pessoas investigadas a qualidade de vida é comprometida pelo estresse?

Foi identificado que o estresse está presente em cerca de 70% dos idosos, ao mesmo tempo em que esse setor populacional apresenta-se atualmente mais ativo, e buscando ter mais qualidade de vida, independente da sua classe social e econômica. Muitos são provedores do lar, tendo muitas responsabilidades com a família, sendo esse possivelmente um dos fatores da existência do estresse na vida desses idosos.

Analisando a questão sobre qualidade de vida em que foi pedido para marcar com “X” as palavras que remetiam a uma vida com qualidade - independência; locomoção; aposentadoria; entre outras, e a não qualidade de vida pelo mesmo mecanismo de marcações em palavras com tal sentido e que implicavam em estresse - enfermidades; dependência; entre outras, foi percebido que a qualidade de vida para o grupo pesquisado está condicionada à aposentadoria. Para 100% dos idosos entrevistados a aposentadoria é o fator mais importante para promoção e manutenção da qualidade de vida. Seguido por lazer, saúde, casa própria, entre outros. Como mostra o gráfico abaixo:

**Figura 1**



FONTE: DADOS DA PESQUISA

Analizando os dados da figura 1, percebe-se que a aposentadoria é fator considerado mais relevante para garantir qualidade de vida, visto que, gera impacto positivo na vida dos idosos por representar a possibilidade de sobrevivência/ satisfação das necessidades básicas.

Segundo o IBGE a expectativa de vida do brasileiro chegou perto dos 75 anos. A consequência disso é que tem gente vivendo mais e também trabalhando mais. Nesse caso, quanto mais os brasileiros vivem, maiores são as despesas do governo para pagar a aposentadoria, fato que lança sobre o envelhecimento um dado, muitas vezes generalizado, de negatividade sobre o idoso. Portanto, o aumento da expectativa de vida acaba reduzindo o valor da aposentadoria.

Para as autoras Neri e Freire (2000), a aposentadoria está relacionada à última fase da vida e da velhice, no qual os processos de mudança física e psicológica se enfatizam e se tornam mais notório. Pode-se, então, perceber que aposentadoria, velhice e envelhecimento são fases limítrofes, contudo, relacionam-se entre si, mas não possuem o mesmo significado.

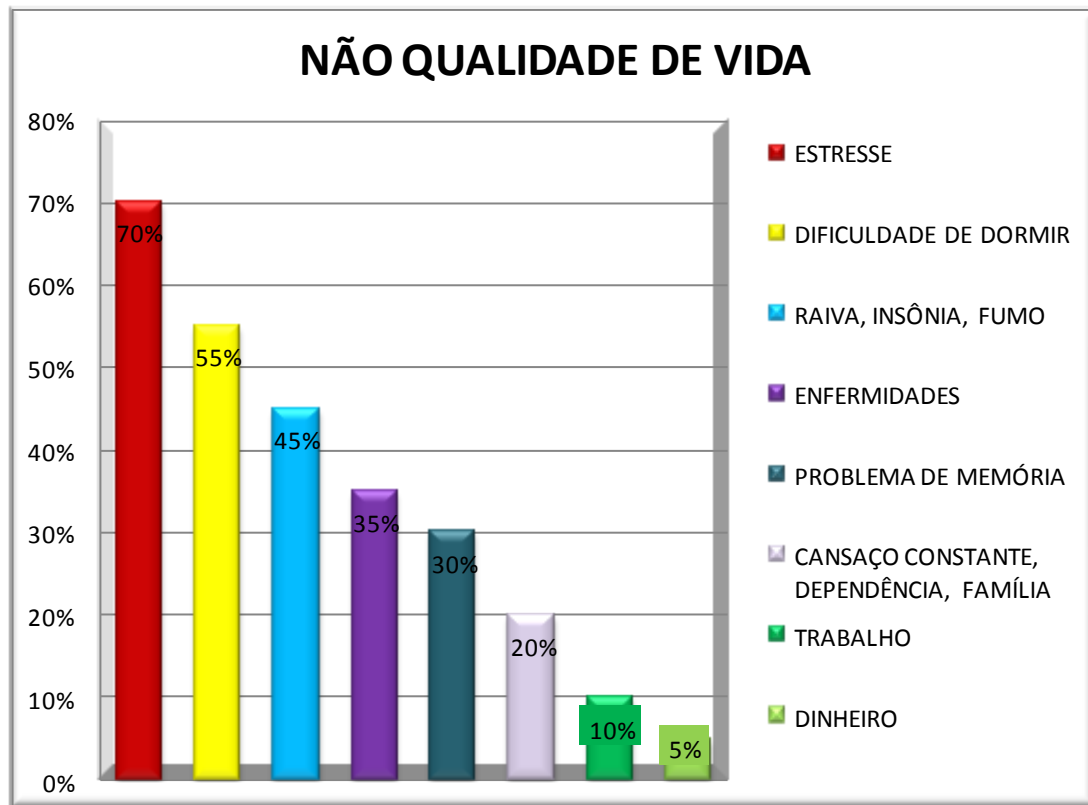
Além disso, já bastante divulgado nos meios midiáticos, atualmente o brasileiro vive, em média, 74 anos. Em 1980, a expectativa de vida era de apenas 62,5 anos. Nas últimas três décadas, em média, os brasileiros ganharam 12 anos de vida. A esperança de vida dos homens continua bem mais baixa que a das mulheres. A expectativa de vida aumenta, mas com que qualidade? Esse é o problema: os anos passam e surgem doenças crônicas típicas da idade, que se agravam com serviços ruins.

De acordo com Santos (2010), o trabalhador precisa ser preparado para aposentadoria desde seu primeiro dia de atividade. Assim, implantar programas de aposentadoria nas empresas significa preocupar-se com a qualidade de vida desses idosos ora aposentados.

A aposentadoria gera possibilidades aos idosos que planejam esse momento para realização de desejos que antes não foram possíveis. Normalmente, a pessoa idosa fica feliz com a aposentadoria, conhece o que traz satisfação, motivação e interesse, entende como uma oportunidade de desfrutar tudo o que conquistou trabalhando, podendo ter mais tempo para suas relações, para atividades físicas, culturais e de lazer.

A qualidade de vida fica comprometida quando o idoso passa a ter que lidar com os conflitos de relacionamento e os próprios conflitos emocionais que tentou ignorar durante anos. Tal questão pode levar a sintomas do estresse. A condição financeira proporcionada pela não obtenção da aposentadoria, por ocasionar falta de recursos econômicos, se mostram significativamente associadas a pior qualidade de vida. Como se pode observar no quadro a seguir:

## **Figura 2**

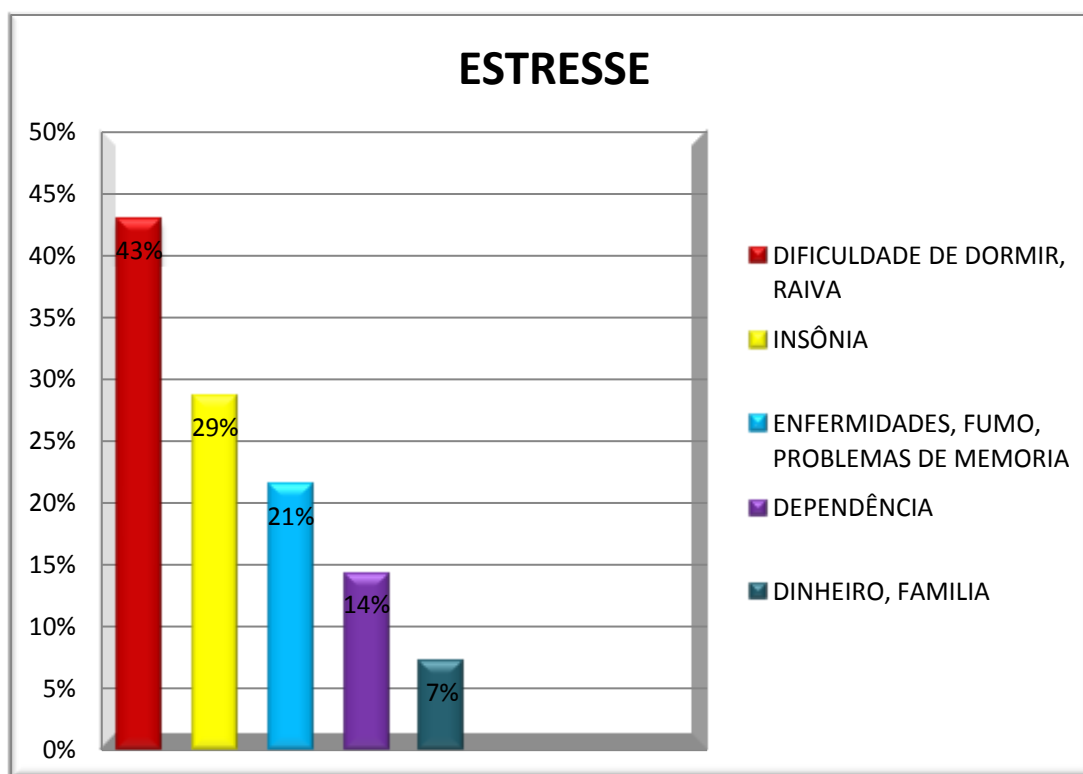


FONTE: DADOS DA PESQUISA

De acordo com a figura 2, para os participantes o estresse é o fator predominantemente que determina não qualidade de vida, desencadeada por fatores como: dificuldade de dormir, raiva, fumo, problemas com a memória, entre outros. Segundo Goldestein (1995), a presença de variáveis protetoras como o suporte social em que a pessoa se sinta importante, valorizado e amado, pode diminuir a incidência do estresse e até tendo efeito na saúde emocional de idosos.

A família, os amigos e as redes sociais, em geral, podem diminuir significativamente o efeito do estresse nos idosos, pessoas que não tenham esse suporte podem ter maior dificuldade em lidar com o estresse do que aquelas que têm suporte dos familiares e amigos. Sendo assim, percebe-se, que o processo de envelhecimento implica em vulnerabilidades, declínios, que muitas vezes repercutem nos idosos gerando estresse, como se pode observar na figura abaixo:

**Figura 3**



FONTE: DADOS DA PESQUISA

Como revela a figura 3, a dificuldade para dormir e raiva são os principais fatores desencadeadores do estresse seguido de insônia, enfermidades, problemas de memória, dentre outros. Tais ocorrências trazem, também, possibilidade de adaptação e crescimento. A partir delas a pessoa pode produzir esforços cognitivos (capacidade de adquirir e usar conhecimento) para lidar com o evento estressante.

A partir dos dados obtidos junto aos participantes desse estudo, entende-se que mudanças físicas, biológicas, psicológicas e sociais comuns aos idosos podem repercutir como eventos estressantes específicos, diferentes daqueles enfrentados em outras fases da vida. Ao mesmo tempo em que têm o amadurecimento, e este os credenciam a lançar mão de recursos que ajudam na avaliação, reflexão e adaptação a tais eventos.

Além disso, já bastante divulgado nos meios midiáticos, a prática de exercícios físicos ameniza os efeitos do estresse apresentando-se como recurso mais barato, eficaz e rápido para o controle do estresse. A atividade física regular traz muitos benefícios aos seus praticantes, tais como, alívio da tensão aplicada ao organismo, prevenção do funcionamento cognitivo, além de proporcionar favorecimentos à saúde geral do idoso (GUIMARÃES; CALDAS, 2006; MARTINS; JESUS, 1999). Nesse sentido vale ressaltar que a Psicopedagogia também utiliza alguns recursos envolvendo atividade física oferecendo dicas capazes de auxiliar no desenvolvimento de *modus vivendi* que promove prevenção do estresse e qualidade de vida.



A pesquisa realizada sobre a relação estresse e qualidade de vida na terceira idade, possibilitou compreender que o estresse poderá interferir na qualidade de vida, tendo em vista que, o estresse é um processo desenvolvido na dimensão psicológica, biológica e sócio cultural. E sendo o Psicopedagogo um profissional com formação possibilitador de intervir em processos de aprendizagens constituídos pelos diversos aspectos que compõem o humano na dimensão cognitiva, esse profissional atua na minimização do estresse da pessoa idosa criando estratégias interventivas que levem o ser a aprender a amenizar o efeito das causas do estresse. Tal caminho interventivo é percorrido pela via da estimulação cognitiva, perspectivando a preservação da memória, construção de nova consciência de si mesmo, elevação da autoestima, interação social positiva, compromisso com o auto cuidado e manutenção da qualidade de vida.

A análise dos dados aponta que os participantes indicaram o poder aquisitivo gerado pela aquisição da aposentadoria como condição mais importante para viver com qualidade. A obtenção da aposentadoria contribui para minimização do estresse, por oportunizar realizações pessoais dependentes da possibilidade de poder arcar financeiramente com exigências próprias da organização social capitalista, para o atingimento de satisfações produzidas por vivências de atividades sócio culturais e lazer, como viagens, como forma de resgatar direitos não gozados em momentos anteriores do seu viver.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Realizar este trabalho possibilitou compreender a relação entre estresse e qualidade de vida em um grupo de idosos, corroborando que o estresse está presente não somente em jovens e adultos no auge de suas carreiras, mas também em idosos. Estes passam a necessitar de mais atenção dos familiares. Tendo em vista que, com o tempo acumulam não só experiências, mas também possibilidades de doenças próprias do envelhecimento.

O estudo desenvolvido trouxe contribuições por criar instrumento possibilitador da identificação do estresse no grupo estudado. Analisando os resultados, foi possível identificar que as questões de pesquisa levantadas - o estresse está presente entre os idosos ativos no grupo pesquisado? Essas pessoas investigadas têm a qualidade de vida comprometida pelo estresse? - foram respondidas, nos achados evidenciadores da existência de estresse, desencadeado por perda de memória, dificuldades de dormir, raiva, família, entre outros agentes. É necessário, portanto, até mesmo como perspectiva futura, após a divulgação deste trabalho, continuar esta pesquisa, tendo em vista alcançar uma quantidade mais expressiva de idosos.

Pelos dados aqui apresentados fica evidente que se está diante de uma área extremamente carente de pesquisas. As pessoas acima de 60 anos não constituem uma população de fácil acesso

para a realização de atividades de coleta de dados, via questionário, para pesquisas científicas, por fatores diversos variando desde falta de escolaridade de muitos, até o interesse e disponibilidade em participar da mesma por motivos muito particulares presentes em um setor populacional marcado pela não escolaridade e acesso aos diversos recursos da sociedade do conhecimento. Observamos ainda a pouca participação de homens, e presença feminina majoritária na composição do grupo, quase 100% por mulheres.

Pensando nessas limitações, sugerimos a continuação do estudo tornando-o mais abrangente, atingindo ambos os sexos, em proporções percentuais mais homogeneia possível. Foi visto através da literatura e da realidade ora investigada que existe a necessidade de explorar muito mais esse campo do saber e elucidar as questões que gravitam em torno do fenômeno estresse na terceira idade.

Esse estudo oferece contribuições para as vertentes institucional e clínica da psicopedagogia, permitindo ao psicopedagogo conhecer, identificar e intervir nas problemáticas que se constituem na interface da aprendizagem/estresse/qualidade de vida, considerando a capacidade aprendente/reaprendente deste público em foco, promovendo estimulação cognitiva, auxiliando no fortalecimento da interação social, inserindo/ reinserindo o idoso na sociedade contemporânea, marcada por avanços tecnológicos. A ação interventiva psicopedagógica dar-se pelo uso de estratégias fortalecedoras da autoestima enquanto agente que interfere na qualidade de vida

Os achados da pesquisa reafirmam caminhos a serem trilhados pela psicopedagogia na aplicação de conhecimentos gerados e estratégias formuladas para intervenções capazes de minimizar os efeitos de agentes estressantes, ajudando-os na construção de nova consciência de si mesmo e promovendo a elevação da qualidade de vida.

Por fim, os resultados advindos desta pesquisa oferecem contribuições para a compreensão do estresse na terceira idade, possibilitando a oferta de conhecimento à sociedade, e sobremaneira, ao mundo acadêmico e científico.

## **STRESS RATIO AND QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY: A STUDY EDUCATIONAL PSYCHO-PEDAGOGY**

### **ABSTRACT**

The study presented here aimed to understand the phenomenon of stress and its relation to quality of life within a social group of a private institution in João Pessoa. Stress as an universal phenomenon is corroborated by the data, which shows that elderly people are stressed by several factors. The data collection was comprised of twenty 20 elders ageing from 62 to 85 years old. To conduct the study we obtained free consent and applied a structured questionnaire. In this study we attempted to understand the relationship between stress and quality of life in the aging process, elucidating the following research questions: Is stress present between the active elders in the study group? Is the quality of life compromised by stress? The data were analyzed quantitatively and qualitatively (descriptive analysis). It was identified that stress is present in about 70 % of the elders, while this population sector becomes more active, and seeking to have better quality of life, regardless of their social and economic status. The findings offer contributions to educational psychology in clinical and institutional aspects.

**Keywords:** Stress. Quality of life; aging. Educational. Psycho-Pedagogy.

## AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada. Aos meus pais, irmãos, e a toda minha família que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida. Aos amigos e colegas, em especial Maria Celeste, pelo incentivo e apoio constante. A meu esposo Paulo, pessoa com quem amo partilhar a vida, obrigada pelo carinho e paciência e por sua capacidade de me trazer paz na correria de cada semestre. Em especial a professora Tânia Colella pela paciência na orientação e incentivo que tornaram possível a conclusão deste artigo. Obrigada! A todos os professores do curso, que foram tão importantes na minha caminhada acadêmica. A Prof. Viviany Pessoa, que pena que foram poucos semestres, seus ensinamentos irão ficar para vida toda, obrigada! À professora Mônica Dias, por seus ensinamentos, paciência e confiança ao longo das supervisões das minhas atividades no estágio supervisionado institucional e por confiar seu projeto, novos talentos da capes, não só a mim, mas também as colegas do P7. É um prazer tê-la na banca examinadora.

Aos meus amigos da Psicopedagogia, o tão amado P7, apelidado por muitos professores como “A TURMA” pelas alegrias, tristezas e dores compartilhadas, com vocês, as pausas entre um parágrafo e outro tornaram mais prazerosos pela parceria, pela ajuda mútua que todos dedicaram ao longo da vida acadêmica. A todos de forma direta ou indireta contribuíram para a conclusão deste curso, o meu muito obrigado!

## REFERÊNCIAS

CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. 4ªed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

FERREIRA, A. B. H. **Mini aurélio Século XXI**: o mini dicionário da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2001.

GOLDSTEIN, K. **The Organism**. Nova York: Zone Books, 1995.

GUIMARÃES, J. M. N.; CALDAS, C. P. A influência da atividade física nos quadros depressivos de pessoas idosas: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, v. 9, n. 4, p. 481-492, 2006.

IBGE – **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística**. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: 11 dez. 2014.

LIPP, M. E. N. (org.). **Crianças estressadas: Causas, sintomas e soluções**. 5. ed. Campinas, SP: Papyrus, 2008.

MARTINS, C. O.; JESUS, J. F. Estresse, exercício físico, ergonomia e computador. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 21, n. 1, p. 807-813, set. 1999.

MELLO, F. A. M. Uso da tecnologia assistiva. *In*: BERGO, A. M. A.; MALAGUTTI, W. (Org.) **Abordagem interdisciplinar do idoso**. 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

NACHBAR, D. P. S. Desafios na utilização dos caixas eletrônicos pelos idosos. *In*: BERGO, A. M. A.; MALAGUTTI, W. (Org.) **Abordagem interdisciplinar do idoso**, 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

NERI, A. L.; BURGOS, A. C. G. F. A dinâmica do estresse e enfrentamento na velhice *In*: FREITAS, Elizabete.VI.; Py, L.; NERI, A. L.; CANÇADO, F. A. X. C.; GORZONI, M.L.; DOLL, J. (Org) **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 3ª. Ed. Rj Grupo Editorial Nacional (GEN), 2011.

NERI, A. L.; FREIRE, S. A. **E por falar em boa velhice**. Campinas: Papirus, 2000.

NUNES, B. **Memória: Funcionamento, perturbações e treino**. Lisboa: Lidel, 2008.

PAPALIA, D.E.; OLDS, S.W.; FELDMAN, R.D. **Desenvolvimento Humano**. 10.ed. Porto Alegre: AMGH, 2010.

SANTOS, C. S. S. Idoso e aposentadoria. *In*: BERGO, A. M. A.; MALAGUTTI, W. (Org.) **Abordagem interdisciplinar do idoso**, 1ª. Ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2010.

TRENTINI, C.; XAVIER, F. M.; FLECK, M. P. Qualidade de vida em idosos: Conceituação e investigação. *In*: NERI, A. L. (Org.) **Qualidade de vida na Velhice**, Campinas, SP: Alínea, 2006.

## ANEXO I



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE EDUCAÇÃO  
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGIA

Prezado (a) colaborador (a),

Estou realizando uma pesquisa na Universidade Federal da Paraíba com o propósito de conhecer o estresse na terceira idade bem como sua relação com a qualidade de vida. Para efetivação do estudo, gostaria de contar com sua colaboração respondendo a este questionário. Por favor, leia atentamente as instruções deste caderno e responda conforme seu julgamento, **SEM DEIXAR QUALQUER DAS QUESTÕES EM BRANCO**. Para que você possa respondê-lo com a máxima sinceridade e liberdade, garanto o anonimato e a confidencialidade de todas as suas respostas. Informo que este estudo está em conformidade com o disposto nas resoluções 466/2012 e 251/97 do Conselho Nacional de Saúde e, por isso, faz-se necessário documentar seu consentimento. Por fim, me coloco a sua inteira disposição para esclarecer qualquer dúvida que necessite.

Desde já, agradecemos sua colaboração.

**Termo de Consentimento**

Assinando este termo estou concordando em participar do estudo acima mencionado, sob a coordenação da **Prof.<sup>a</sup> Ms.<sup>a</sup> Tânia Lúcia Amorim Colella**, estando ciente de que os dados fornecidos poderão ser utilizados para fins científico-acadêmicos.

João Pessoa, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Assinatura do participante

## APÊNDICE A

### 1. Questões sócio demográficas:

- **Idade:** \_\_\_\_\_
- **Sexo:** Masculino ☐ Feminino: ☐
- **Estado civil:**  
 ( ) Solteiro(a) ( ) Casado(a) ( ) Divorciado(a) ( ) Viúvo(a)  
 ( ) Outros
- **Grau de escolaridade:** \_\_\_\_\_
- **Aposentado(a)?** ( ) Sim ( ) Não
- **Exerce atividade remunerada?** ( ) Sim ( ) Não
- **Que tipo de atividade:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- **Com quem reside?**  
 ( ) Cônjuge ( ) Filhos ( ) Casa de Repouso ( ) Outros

As questões a seguir interrogam sobre formas de reagir frente a acontecimentos que podem perturbar o equilíbrio interno implicando em estresse. Para cada questão escolha as seguintes alternativas marcando-as com X a quem mais lhes convêm.

### 2. Dentre as palavras abaixo, marque com X as que fazem parte de sua condição de vida e que implicam em qualidade.

Casa própria	
Amigos	
Independência	
Locomoção	
Aposentadoria	
Lazer	
Trabalho	
Dinheiro	

Religião	
Sono	
Atividade física	
Saúde	
Família	
Outra_____	

- 3. Quais fatores que impedem a qualidade de vida e deixa alguém mais nervoso estão mais presentes em sua vida? Escolha 3 palavras e marque com X as opções escolhidas.**

Raiva	
Enfermidades	
Dependência	
Estresse	
Problemas com a memória	
Fumo	
Trabalho	
Dinheiro	
Cansaço constante	
Dificuldades de dormir	
Insônia	
Família	
Outra_____	